

● うどちゃんこ汁

栄養成分 1人分

エネルギー	102kcal
たんぱく質	5.4g
カルシウム	23mg
食塩相当量	0.6g



材料 4人分

鶏ひき肉	50g
うどん	1本
白菜	1/2枚
にんじん	1/3本

サラダ油	大さじ1
水	2カップ
かつおだし(顆粒)	小さじ2

豆乳(無調整)	1カップ
麦みそ	大さじ1

作り方

- 1 うどは皮を厚めにむいて斜めに薄切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切ります。
- 2 白菜とにんじんは短冊切りにします。
- 3 鍋にサラダ油をなじませ、鶏ひき肉を入れて火にかけ、ひき肉をほぐしながら色が変わるまで炒めます。
- 4 ③に水を加え、かつおだしを溶かし、うどん、白菜、にんじんを入れて煮ます。
- 5 野菜に火が通ったら、豆乳を加えて麦みそを溶き入れ、煮たないよう火加減に注意しながら温めます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

うどんは東京都の名産です。光の入らない地下で栽培するから皮が白いことなど子どもたちに伝えたいです。ただ、うどんは独特のえぐみがあるので、子どもにとっては食べにくい食材です。そこで、豆乳と麦みそを加えてコクと甘みで食べやすくしました。ご家庭でもぜひお試しください。